



## Schweinefilet im Speckmantel

mit Kohlsprossen und Kartoffel-Stampf



30-40min



2 Personen

So schmeckt uns das Schweinefleisch besonders gut: Eingewickelt in rauchigem Speck und knusprig gebraten. Das vereint die Aromen zu einem ganz besonderen Geschmack und macht das Fleisch außen knusprig und innen zart. Als Beilage stampfen wir ein Kartoffelpüree mit Schnittlauch und braten vitamingeladenen Kohlsprossen an. Lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- Schweinefilet
- frischer Schnittlauch
- Kohlsprossen
- Schinkenspeck
- rote Zwiebel
- Kartoffelnetz

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- mittelgroße Bratpfanne
- mittelgroßer Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 585.0kcal, Fett 16.1g, Eiweiß 48.2g, Kohlenhydrate 51.3g



### 1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen, gegebenenfalls halbieren und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 15-20Min. leicht köchelnd weich garen. Beim Wasser abgießen etwas Kochwasser auffangen und Kartoffeln ausdampfen lassen.



### 4. Fleisch anbraten

Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Das **Schweinefilet** ringsherum ca. 1-2Min. scharf anbraten und anschließend je nach gewünschter Garstufe ca. 15-20Min. im Ofen fertig garen. Die Pfanne aufheben.



### 2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen **Kohlsprossen** von den äußeren Blättern befreien und vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und anschließend in feine Streifen schneiden. Den **Schnittlauch** fein hacken.



### 5. Stampf zubereiten

**Kartoffeln** mit 1EL Butter zu einem Püree stampfen und mit Salz abschmecken. Evtl. etwas Kochwasser zugeben, um das Püree cremiger zu rühren. Zum Schluss den **Schnittlauch** unterheben.



### 3. Fleisch vorbereiten

Den **Speck** leicht überlappend nebeneinander auf ein Brett legen, das **Schweinefilet** pfeffern und in den Speck einwickeln.



### 6. Kohlsprossen braten

Fleischpfanne erneut mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. **Kohlsprossen** ca. 3-4Min. bissfest anbraten, die **Zwiebel** dazu geben und weitere 1-2Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Zusammen mit dem aufgeschnittenen **Schweinefilet** und dem **Kartoffelpüree** anrichten.